



## Frühstücks- und Snackpost

# Gemüse und Salat



Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

Gemüse und Salat sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundären Inhaltsstoffen. Diese Lebensmittelgruppe trägt zur Sättigung bei, und das bei vergleichsweise geringer Kalorienaufnahme. Sie gehört täglich auf den Frühstückstisch oder zur Zwischenverpflegung. Es wird empfohlen, jeweils Portionen von 90–100 g Gemüse einzuplanen (Orientierungswert) – idealerweise in Form von Rohkost, z. B. als Knabbergemüse mit pikantem Joghurtdip.

Die Informationen, Anregungen und Tipps in diesem Brief ermöglichen, die Mahlzeiten des Vor- und Nachmittags in puncto Gemüse/ Salat zu reflektieren. Durch eine kurze Bestandsaufnahme (**Check**) können Sie ermitteln, wie Sie aktuell aufgestellt sind. Vielleicht ergibt sich ein Bereich, den Sie in nächster Zeit schrittweise weiterentwickeln möchten?!

Wir freuen uns mit Ihnen, wenn es gelingt.

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

### Kurzer Check!

Haken Sie ab, welche Kriterien Sie bereits erfüllen und entscheiden Sie, welche Sie noch umsetzen möchten.

- Täglich mindestens 1-mal Gemüse zum Frühstück oder zur Zwischenverpflegung anbieten
- Mindestens 3-mal in 5 Verpflegungstagen Gemüse als Rohkost servieren
- Gemüse in der Qualität frisch oder tiefgekühlt auswählen
- Gemüse/ Salat der Jahreszeit entsprechend einkaufen
- Heimisches Gemüse/ Salat bevorzugen
- Gemüse/ Salat in Bio-Qualität verwenden



[Saisonkalender](#): Heimisches Gemüse und Obst

So könnte ein Wochenplan\* für ein **Frühstück** aussehen, das täglich Gemüse (und Salat) enthält:

### Montag

Dinkel-Vollkornbrötchen mit Frischkäse, **Gurkenscheiben** und **Radieschen**

### Dienstag

Müslimischung (Haferflocken, Leinsamen) mit Naturjoghurt, **Kohlrabi-** und **Süßkartoffelsticks**

### Mittwoch

Weizen-Vollkorn-Knäckebrot mit **Rote Bete-** **Aufstrich** und **Kresse**

### Donnerstag

Haferbrei mit Pflaumen, **Gemüseteller** (**Cocktailtomaten,** **Gurkensticks**)

### Freitag

Gersten-Vollkornbrot mit **Hummus** und geraspelten **Möhren**

\*Gemüse und Obst können gut an das saisonale Angebot angepasst werden

## KNACKIG UND FRISCH

Zu jeder Jahreszeit sorgt Gemüse für frische Farbe und Abwechslung auf dem Tisch. Kindgerecht aufgeschnitten, in Streifen, Spalten oder Scheiben, eignet es sich sowohl pur als auch zum Dippen oder als Brotbelag selbst.

Ein Plus: Rohes Gemüse zu kauen, fördert die Zahnstabilität und die Sprachentwicklung.

### KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

...startet schon beim Einkauf!

Bereits kleine Veränderungen können etwas bewirken und den ökologischen Handabdruck vergrößern, der ein Symbol für ressourcenschonende Aktivitäten ist.

Fünf Tipps für ein klimafreundliches Essen in Kita & Kindertagespflege:

- ✓ lieber Freilandgemüse als Produkte aus beheizten Gewächshäusern
- ✓ lieber Gemüse der Saison als Importware
- ✓ lieber frische Produkte als Glas- oder Konservenware
- ✓ lieber heimische Ware als exotische Lebensmittel
- ✓ wenn möglich, lieber Biogemüse als konventionelles



### TIPP

Kräuter wie z. B. Petersilie, Schnittlauch oder Dill geben Frühstück und Zwischenmahlzeiten das gewisse Etwas: als Topping aufs Brot, in Kräuterquark oder -dip. Gleichzeitig ist das frische Grün ideal, um den Einsatz von Salz beim Abschmecken zu reduzieren.

### GEMÜSE SCHMECKT BUNT – Farbpalette fürs Immunsystem

Das Auge isst bekanntlich mit! Neben dem ästhetischen Aspekt haben die Farben im Gemüse auch gesundheitsfördernde Eigenschaften: Das Rot in Tomaten oder Paprika beispielsweise kann entzündungshemmend wirken. Das Gelb und Orange (Möhren), aber auch das Grün (z. B. in Salat) hat antioxidative Eigenschaften, und violette Gemüse (z. B. Auberginen) enthält Schutzstoffe, die sowohl antioxidativ als auch entzündungshemmend wirken. Ihre primäre Aufgabe ist jedoch, die Pflanze selbst zu schützen – beispielsweise vor Mikroorganismen oder Fressfeinden.

## FETTLÖSLICHE VITAMINE

ADEK – diese Buchstaben sind eine gute Eselsbrücke, wenn es um die vier fettlöslichen Vitamine A, D, E und K geht. Sie sind im Körper an vielerlei Prozessen beteiligt (z. B. Wachstum, Schutz vor Infektionen, Stoffwechsel und Blutgerinnung). Anders als wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C oder B<sub>12</sub> können sie gespeichert werden und dienen so als Reserve. Dazu wird jedoch etwas Fett benötigt.

Gelungene Kombinationen sind Möhrensalat mit Sonnenblumenkernen und Paprikasticks mit Quarkdip.

### AUF EIN WORT:

## VERPFLEGUNGSBEAUFTRAGTE FÜR FRÜHSTÜCK & Co.

In jeder Kindertagesbetreuung sollte es eine feste Ansprechperson geben, die alle Belange rund um den Verpflegungsbereich (inklusive Hygiene) koordiniert.

Sie ist die Schnittstelle zwischen Einrichtung und Erziehungsberechtigten, wenn es Fragen, Anregungen oder Wünsche zum Essensangebot gibt. Außerdem wird die interne Qualitätssicherung gefördert.



## Mahlzeiten zur Sprachentwicklung

Am Esstisch lässt sich ganz nebenbei der kindliche (Grund-)Wortschatz auf- und ausbauen. Gemeinsame Mahlzeiten oder Lebensmittel als Sprachanlässe zu nutzen, unterstützt Kinder dabei, sich auszudrücken und für sich selbst zu sprechen, um sich zu eigenverantwortlichen, gemeinschaftsfähigen und selbstbestimmten Persönlichkeiten entwickeln zu können. Fotokarten können bei der Sprachförderung helfen. Eine Möglichkeit stellt das Karten-Set zu Gemüse dar (siehe Unterlagen).

### REIFE BE-GREIFEN



Kinder (mit verbundenen Augen) Gemüse befühlen und ertasten zu lassen, ist ein Training mit lebenslangem Nutzen: Zum Erkunden sie dabei unterschiedliche Oberflächenstrukturen und lernen, Lebensmittel mit den Fingerspitzen zu erkennen; zum anderen sind dies erste Schritte, um den Reifezustand – und damit zukünftig Haltbarkeiten von Frischem – einschätzen zu lernen. Benötigtes Material: verschiedene Gemüsesorten mit unterschiedlicher Schale, ggf. Augenbinde.

### AUF ENTDECKERTOUR

Im Gegensatz zu Obst, das in der Regel an Bäumen oder Sträuchern wächst, sind Gemüsepflanzen oft einjährig – und essbar ist, was oberirdisch oder in der Erde wächst. Doch was genau wächst wo? Dieser Frage kann mit Kindern im Eigenanbau nachgegangen werden. Benötigt werden nur wenige Dinge, um gemeinsam zu säen, zu pflanzen, zu pflegen und zu ernten: ein Blumentopf, Maurerkübel oder Pflanzsack, Pflanzerde und Saatgut für Gemüse wie Salat und Rote Bete, damit erste Erfolge zeitnah sichtbar werden. Gemüse(anbau) kann auch in der Illustration des Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule entdeckt werden:

[Saisonales Obst und Gemüse](#)



### EXPERIMENTIER-ECKE:

Naturwissenschaft mit Kochtopf?! Durch Impulse, die Kindern ermöglichen, ihre lebenspraktischen Kompetenzen zu erweitern, können sie gleichzeitig ihre Sinne schulen. In der Arbeit mit Kindern bietet sich z. B. an, Gemüse jeweils roh und gekocht verkosten zu lassen und sich über die Wahrnehmung auszutauschen: Welche Farbe hat das Gemüse im rohen bzw. gekochten Zustand? Verändert sich durch das Garen der Geschmack oder die Konsistenz? Und macht es andere Geräusche beim Reinbeißen?

### BROTDOSEN-TIPP



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten können folgende Tipps rund um den Inhalt von Frühstücks- und Snackboxen weitergegeben werden: Frisches Gemüse entsprechend der Jahreszeit gehört immer dazu – am besten mit Schale, denn sie enthält Vitamine und Ballaststoffe. Kindgerecht aufgeschnitten, z. B. in Scheiben oder in Streifen, bringt Gemüse Farbe und Abwechslung in die Brotbox.

Zur Weitergabe: [Brotboxenflyer](#)



## Gemüse trainiert das Gedächtnis

Bei diesem Merkspiel wird der Klassiker mit dem Koffer auf einen Korb und die Lebensmittelgruppe **Gemüse** umgemünzt: Im Stuhlkreis sitzend, startet ein Kind damit, ein Gemüse zu nennen, das es in den imaginären Gemüsekorb legt. Reihum zählen mitspielende Kinder bereits genannte Sorten auf und ergänzen eine eigene. Kommt die Reihenfolge durcheinander, endet die Runde und das Spiel startet neu.

Variation: „Ich decke den Frühstückstisch und stelle ... dazu.“

3

